SOIR SANTE
Dimanche 3 août 2008 - Page 13

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masque réparateur soleil et mer pour cheveux

Le soleil de l'été est fun, mais peut assécher et endommager vos cheveux. Cette formulation merveilleuse aide à restaurer vos cheveux, les rendant sains, doux. Peut aussi s'utiliser avec succès pour celles utilisant des rouleaux chauffants, des fers à boucler et des sèche-cheveux régulièrement.

Ingrédients :

1 tasse d'eau de rose
1 cuillère à soupe d'huile de jojoba
10 gouttes de vitamines E (s'achète en pharmacie)

Instructions :

Au bain-marie, chauffez doucement l'eau de rose. Une fois que l'eau de rose est chaude, ajoutez l'huile de jojoba et la vitamine E.

Mode d'emploi :

Appliquez sur les cheveux. Laissez poser une heure sous une charlotte.

Rincez en profondeur avec de l'eau tiède. Lavez avec un shampooing doux. Ensuite, rincez vos cheveux.

Fréquence :

Avant chaque shampooing.

Conservation :

Ne se conserve pas, à utiliser de suite.

Le concombre

Très souvent, l'on pense qu'il vaut mieux faire dégorger les concombres en les recouvrant de sel, mais en procédant ainsi, vous faites disparaître l'eau végétale qui contient de bonnes et excellentes vitamines ; essayez plutôt de les laisser tels quels, coupés en gros dés et les déguster simplement avec du persil ciselé frais et un peu de sel et de poivre.

Vous aurez ainsi le vrai goût du concombre. Sinon vous pouvez préparer une bonne vinaigrette mais ne salez votre salade que dans l'assiette cela évitera la perte de cette bonne eau végétale. Pour les connaisseurs, le concombre contient de l'arginine !

Du Viagra qui pousse dans les arbres

Des chercheurs sud-africains affirment avoir identifié les ingrédients actifs de la racine d'un arbre que les hommes de la région mâchent afin d'obtenir des érections.

L'arbre en question, le rameau fructifère (Securidaca longepedunculata), pousse dans le nord de l'Afrique du Sud et ailleurs sur le continent africain. Les chercheurs ont testé l'effet de ces ingrédients sur des muscles humains fournis par des hôpitaux et ont découvert qu'ils ont le même effet que le Viagra, à savoir qu'ils provoquent une relaxation qui favorise l'irrigation sanguine. Ils tenteront maintenant de les faire breveter et des essais cliniques pourraient commencer d'ici trois ans. S'ils sont concluants, un nouveau médicament pourrait être lancé deux ans plus tard. Fait intéressant, les chercheurs ont promis aux guérisseurs traditionnels qui les ont aidés dans leur recherche une part des profits si jamais un tel médicament devait voir le jour. Le savoir des guérisseurs traditionnels retient l'attention – et attise la convoitise – des compagnies pharmaceutiques depuis longtemps.

LA PLANTE À CONNAÎTRE

L'ajo sacha

Loin de notre monde fait d'anti inflammatoire et de paracétamol ! les Indiens d'Amérique du Sud de la tribu des Wayapi et des Tapajos utilisent depuis très très longtemps l'ajo sacha, en bain chez les enfants fiévreux, mais aussi en cas de douleurs de crampes, de grippe... Alors pourquoi pas vous ?

C'est l'institut de Médecine traditionnelle d'Iquitos qui a relancé des recherches sur les plantes de l'Amazonie Péruvienne et qui a pu démontrer d'une part les bienfaits de la plante et son innocuité !

L'ajo sacha est une plante grimpante de la forêt Amazonienne avec de jolies fleurs blanches, le fruit se présente sous forme de capsule contenant des graines brunâtres, pour le remède on utilise sa feuille.

Ses vertus : c'est un puissant antalgique et anti-inflammatoire, il agit contre les migraines, ses feuilles sont anti-arthritiques et agissent sur les douleurs rhumatismales, de plus il soulage considérablement les douleurs musculaires.

LE BASILIC

Des qualités digestives

La composition de son huile essentielle diffère selon son origine géographique. Son efficacité thérapeutique ne fait pas l'unanimité, cependant elle est largement utilisée à travers le monde pour un grand nombre d'affections.

Traditionnellement, on apprécie le basilic (h'baq) surtout pour ses qualités antispasmodiques et digestives.

Propriétés du basilic :

Le basilic sera utile dans les cas de :

- digestion difficile
- inappétence
- angoisse
- ballonnements et les flatulences
- parasites intestinaux
- acné
- insomnie d'origine nerveuse
- migraines d'origine nerveuse.

réduire l'acné (en application externe sur la peau).

Stimule le système immunitaire :

La recherche sur les animaux a permis de démontrer que le basilic augmente de 20 % la production des anticorps. Ceci expliquerait la réputation de cette plante pour lutter contre les bactéries.

Parasites intestinaux :

L'huile de basilic serait efficace pour éliminer les parasites intestinaux. On l'utilise à cette fin, particulièrement en Malaisie. Les jeunes enfants et les les femmes enceintes ne devraient pas être traitées à l'huile de basilic.

Digestion et antispasmodique :

L'usage du basilic le plus recommandé par les herboristes, concerne les propriétés digestives, carminatives et antispasmodiques du basilic. Sous forme d'infusion de feuilles (3 à 4 feuilles par tasse d'eau. Laisser infuser quelques minutes. Ne pas dépasser 3 tasses par jour.

Précautions :

Le basilic possède une teneur élevée en estragole, un composé mutagène (cancérigène) lorsque consommé en quantité importante. Il est donc déconseillé d'utiliser le basilic de façon abusive et prolongée, surtout sous la forme d'huile essentielle.

Mode d'emploi :

Usage interne : 1 cuillerée à dessert par tasse d'eau chaude.

Laisser infuser 5 à 10 minutes. Boire de une à trois tasses par jour, après les repas.

Huile essentielle : 3 à 5 gouttes dans un peu de miel. Ne pas abuser de l'usage du basilic sous forme d'huile essentielle.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Les raisins blancs sont plus doux, mais moins vitaminés. Les noirs, plus tanniques, irritent parfois les estomacs fragiles. Le raisin contient des minéraux tels que potassium, phosphore, calcium, magnésium, des oligo-éléments en grand nombre, des glucides, des vitamines C, A, B1, B2, B5, P. Les pigments naturels (P) concentrés dans les peaux et les pépins (anthocyanes et bioflavonoïdes) renforcent l'action de la vitamine C et ont des propriétés antioxydantes. Avec moins de 2 kg par jour (moins de 1800 calories) vous allez perdre du poids. Avec plus de 2,5 kg par jour (plus de 2200 calories), vous allez favoriser un puissant nettoyage.

La jalousie, c'est pas le pied !

Périodiquement, le monde scientifique se fait l'écho de recherches dont l'intérêt peut nous laisser pantois. Ainsi, en l'an 2000, la longueur de l'annulaire avait été reliée à une prédisposition à l'homosexualité. Le responsable aurait été le niveau d'exposition in utero aux androgènes.

Selon des chercheurs de l'université de Halifax, les personnes qui ont un pied ou une main plus grande que l'autre sont plus enclines à être jalouses. Selon de précédentes études, les personnes plus «symétriques» sont non seulement en meilleure santé, mais sont plus fertiles et plus attirantes. Partant de ce constant, William Brown a voulu s'intéresser à la jalousie, considérée comme une stratégie pour retenir sa partenaire. Selon le chercheur, si les «asymétriques» sont moins attirants ils ont plus de chances d'être trompés et auraient donc plus développé une jalousie amoureuse.

Pour tester sa théorie, Brown a examiné une cinquantaine d'hommes et de femmes engagés dans différents types de relations hétérosexuelles. Après avoir comparé leurs réponses à des tests de jalousie amoureuse et la taille des paires d'oreilles, de pieds et de mains, ils ont trouvé une forte relation entre asymétrie et jalousie amoureuse.

D'autres tests ont pu montrer que ce sentiment était circonscrit au cadre amoureux et non celui du travail par exemple. Cette recherche a été présentée lors de la conférence de la société internationale pour l'éthologie humaine à Montréal.

DÉCOUVREZ

Sucre en feuilles

Un succédané du sucre, très populaire au Japon depuis les années 1970, est offert ici depuis 2006.
Il s'agit des feuilles du stévia, un arbuste originaire de l'Amérique du Sud.
L'extrait (en poudre ou liquide) a un pouvoir sucrant de 100 à 300 fois supérieur à celui du sucre.
Le stévia ne contient aucune calorie et n'aurait pas d'effet indésirable. On recommande toutefois la prudence aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Persil anti-hémorroïdes

● Voici un truc contre les hémorroïdes à base de persil : il faut du persil haché dans une gaze, l'appliquer et la garder toute la nuit. A renouveler jusqu'à guérison.

La sixième heure

«Le mot sieste vient du latin sixta, qui signifie la sixième heure du jour et qui désigne en fait l'heure du midi chez les Romains. La sieste est donc le repos, accompagné ou non de sommeil, qui suit le repas de midi» explique Bruno Comby auteur du livre l'Eloge de la sieste. Et contrairement aux idées reçues, la simple habitude de s'allonger quelques instants en cours de journée peut être considérée comme une sieste, donc comme un acte réparateur.

Les gaz d'échappement affectent le sperme

Les gaz d'échappement des voitures nuisent considérablement à la fertilité des hommes qui y sont exposés régulièrement, affirment des chercheurs italiens.

Les chercheurs ont comparé le sperme de 85 préposés au péage à celui de 85 autres hommes vivant dans la même région. Si la numération des spermatozoïdes et les taux de testostérone étaient normaux dans les deux groupes, toutes les autres mesures de la qualité du sperme du groupe de préposés étaient inférieures aux normes établies par l'Organisation mondiale de la santé. Les chercheurs ont notamment remarqué une diminution de la mobilité des spermatozoïdes, ce qui réduit leur habileté à féconder l'ovule.

L'exposition prolongée des préposés à des taux élevés de plomb, de monoxyde de carbone, d'oxydes de soufre et d'oxydes d'azote serait à blâmer. Les chercheurs veulent maintenant savoir si la qualité du sperme des préposés s'améliorera si on les retire de leur milieu de travail.

Récemment, des chercheurs coréens avaient établi qu'une exposition à ces mêmes substances augmentait les risques pour une femme de donner naissance à un bébé de faible poids. Dans un même ordre d'idées, des chercheurs de l'université McGill affirment qu'un problème de dysfonction érectile chez les jeunes hommes pourrait être un signe précurseur de troubles cardiovasculaires.

Ils ont notamment constaté que des facteurs de risques bien connus pour les maladies cardiovasculaires, comme le diabète, le tabagisme, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie, se retrouvaient plus fréquemment chez les hommes souffrant de dysfonction érectile.

Les hommes qui ne présentent pas de symptômes de maladies cardiovasculaires mais qui ont des problèmes érectiles devraient donc se soumettre à un examen médical complet, estiment les chercheurs.